



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN8018	ImageGroup:	I3CN8020
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	སྟན་ངག་པ། snyan ngag pa/
Author:	to-be-supplied to-be-supplied
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a
Place:	n/a
Publisher:	n/a
Date:	n/a
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor, Cambridge, Mass. 02138.

《ལྷན་ངག་པ།》 ལོ་རྒྱུ་ལོ་ནོན་ཆེ་རྒྱ་དང་ལོ་



ལྷན་ངག་པ།

ཐུང་སྐྱུང་ཆད་པའི་སྒྲུབ།

གཅན་མེ་སྒྲུག 3 ས་དམར་གྲགས་པ། 6

མོག་ཅུ་ཤེས་རབ་དོན་མེ། 7 འབྲོག་ཕུ་དགོམ་བཟ། 8

གཉན། 10 ས་དགྱིལ་ཆོ་བཟ། 12

མགར་དམག 16 འཆིང་གྲོལ། 17

ཐེའུ་རང། 18 ཁྱེ་ཆང་སྒྲུག་ཅེན། 20

མོ། 22 འཕགས་ཆེན། 24

གངས་ཅན་དབྱངས་འཆོ། 26 ལྷ་སྤྱན་པོ། 28

སད། 30 ལྷོ་སྤྱོད་དཀར། 31

མིའམ་ཅི། 33 ལྷན་པོ། 35

དག་འདུན་ལྷན་གྲུབ། 36

སྒྲིན་མཁེ་བྱིམ།

ཆབ་གཡུ་མ།	39	གྲུ་ཁྱུང།	40
གཅན་ཡུ་མ།	42	གྲོང་གསེབ་ཡུ་མ།	43
དམངས་གཙོ་སྒྲིལ་མ།	45	ཆར་ཐིགས།	46
མར་བཟའ་སྒྲིལ།	48	ང་དགུ་མ།	50

ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ།

སྐབས་ཆེན་བདེ་གྲོལ།	53	སེང་རྟོ།	54
སྒྲོ་རབ་རྒྱལ།	56	འབྲོག་སྐྱོ་བོ།	58
རྟི་ལྷ་ལྷན།	59	བདའ་ཆང་སྒྲེམས་གྲོལ།	60
འད་ཐེར་ལྷང་གྲུ།	62	རྫོ་གྲི།	64
འབྲོག་རེ་ལྷོ།	65		

རྒྱུད་རྒྱུད་ཆད་པའི་སྒྲིབ།

- གཅན་མེ་སྒྲིབ།
- ས་དམར་གྲགས་པ།
- གཉན།



མེ་ལོང་ནང་གི
ཞོགས་པ་དང་ས་སྟོད་མེ་མོ་བསྐྱར་སྒྲིལ་ཁོད་ཅུ
མི་ཆེ་ཡི་བཞུད་ལམ་དང
ཆེ་སྟག་གི་སྒྲེ་འཆི་མཐོང་བར་བྱེད

གཅན་མེ་སྒྲག

བྱགས་ཇེས་གཟིགས་དང་།

གལ་ཏེ། ང་ནི་ཡོམ་ཡོམ་འཕྱོ་བའི་རྒྱ་འཁོག་ཡིན་ན།
ང་ནི་བར་སྐྱོར་ལམ་གྱི་མེ་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱ་འཁོག་ཡིན་ན།
གལ་ཏེ། ང་ནི་ཆག་ཆག་འཕྱོ་བའི་ཆར་ཐིགས་ཤིག་ཡིན་ན།
ང་ནི་ཇོ་ཁང་ལྷན་གྱི་རྒྱ་འཁོག་ཡིན་ན།

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་དང་།

འཕགས་པ་སྤྲོད་སྔ་གཟིགས།

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་དང་།

ཐོ་བོ་རིན་པོ་ཆེ།

ང་ནི་དབུལ་མཇལ་གནས་ལམ་དུ་དོར་བའི་བྱིའི་རུས་པ་དེ་ཡིན།

ང་ནི་གུ་གའི་བཙན་རྒྱུ་རྒྱུ་བདས་པའི་ཡ་སྟོ་བ་དེ་ཡིན།

ང་ནི་རྒྱ་མུར་ཟམ་ཆེན་སྟེང་ཉལ་བའི་རས་པ་བགྲེས་པོ་དེ་ཡིན།

ང་ནི་འབགས་སྟོགས་སྟོད་རྒྱུ་ཆུའི་འགྲམ་གྱི་ཡུལ་འཁུར་བ་དེ་ཡིན།

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་དང་།

མོ་བྲང་པོ་ཉལ།

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་དང་།

ནོར་བུ་སྤྲིང་ག།

ང་རང་བོད་རྒྱལ་ཆེས་མཐའ་མཚུག་གི་སྐྱལ་ངན་མོ་དེ་བྱེད་མི་འདོད།

སྐྱལ་ངན་མོ་དེ་བྱེད་མི་འདོད།

ང་རང་ཁོ་དང་ཁོ་མོ་ཆོའི་མགྱིན་ལམ་ནས་ཐོན་པའི།

འགྱེད་གཤགས་ཀྱི་སྤྱད་སྒྲུང་ཆ་དེ་འདྲ་བྱེད་མི་འདོད།

གལ་ཏེ། ང་ནི་ཉི་མ་ལའི་རི་ཚེ་རུ་འཐེན་པའི།
དོ་བའི་ཐེམ་སྐྱེས་དེ་ཡིན་ན།
ངས་འཇིག་རྟེན་མ་སྟོངས་ཀྱི་བར་དུ།
བདག་པོ་མེད་པའི་མི་ཚོགས་འདི་གུན་དུ་འབྲེན་ངེས།

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་དང་།
མོ་བྱང་དཀར་པོ།
ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་དང་།
རྒྱལ་བ་པཎ་ཆེན།

གལ་ཏེ། ང་ནི་ཡོམ་ཡོམ་འཕྲོ་བའི་རྒྱང་ཞིག་ཡིན་ན།
ང་ནི་བར་སྐྱོར་ལམ་གྱི་མི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་དུལ་གྲོང་ནས་ཡལ་འགྲོ།
གལ་ཏེ། ང་ནི་ཆག་ཆག་འཐོར་བའི་ཆར་ཐིགས་ཤིག་ཡིན་ན།
ང་ནི་ཇོ་ཁང་གྲོང་གི་རྒྱ་གཡམ་གྱི་གས་ཆག་བར་ནས་འཐིམས་འགྲོ།

ས་དམར་གྲགས་པ།

ལྷ་སྐྱད་།

ལྷ་སྐྱད་གི་རྩ་མ་ས་ལ་སྤྲོས་རྒྱུ་གི་རིམ་དཀར་པོ་དེ
སྒྲིག་སྐྱད་གི་ནང་ནས་བཤངས་པའི་ཟངས་སྐྱད་ཕྱོ་མོ་རེ་འགས
སྤྱོ་མོ་བཞིན་བསྐྱེམས་རྒྱུ་
འཇའ་ཚོན་གྱི་ཡོལ་རས་ཐེད་པོ་ཞིག
ཐོ་ཐག་ཏུ་བསྐྱེས་
ཐུང་དང་སྤྲིགས་མ་གཉི་ག་བཙགས་
གསེར་ཉ་རེ་འགའ་
སྤྲིན་པའི་གསེར་དུ་གཏོར་
པར་ཆས་གསལ་མོ་ཞིག་གིས་
པར་དུ་བཏབ་པ་ནི་
ལྷ་སྐྱད་དུ་འབྱུང་བའོ།

༢༠༡༥/༥/༩ ཉིན་དབུས་སྤྱུ་གྲུ་བ།

མཉམ་ཆུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

དཔེ་སྟླ་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

ཕྱི་དྲི་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།
ཆ་བཞི་གཞི་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

ཕྱི་དྲི་བཞི་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།
སྐབས་ཀྱི་གཞི་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

ཡུལ་འདི་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།
དཔེ་སྟླ་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

ཕྱི་དྲུག་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་མི་ཡང་ཉུང་།

ཁང་ས་སྐྱ་འཚུབ་ཅིང་སྐྱུག་པ་འཐིབ་དུས་

སྐད་ལ་དོད་ཤ་འབར་ཞིང་གཞས་ལ་སྒྲིང་ཤ་དོད་པའི་རྩི་རོགས་མིག་ཡག་མའི་

སྤྱང་ཐེད་ཀྱི་ཁྱག་རྩིས་ལྟ་བུའི་མཁུར་ཚོས་དམར་པོ་དེ་

ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཡིད་ལ་འཁོར་།

ང་ཡི་གཟུགས་པོ་ལས་རིང་བའི་མེ་མདའ་དེ་

སྤྱོད་པོ་ལགས་ཀྱིས་རིན་གོང་མཐོན་པོ་བྱིན་ནས་ཉོས་པ་རེད་།

ངས་དེ་ཁུར་ནས་ངག་རྒྱག་མ་བྱུང་ལ་རི་དྲགས་ཀྱང་རྩོན་མ་སྤྱོད་།

ལྷག་རྩི་ཡིན་དུས་སྤྱང་གིར་སྐྱག་སྒྲོང་སྤྱད་བྱས་པ་ཡིན་།

མེ་མདའ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གཞུང་བཞེས་བྱས་པ་ནས་

སྤྱང་གིས་འབྲོག་པ་ཚོའི་ལག་ནས་ལྷག་བཅན་འབྲོག་བྱས་འགྲོ་།

9

གཉན།

ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ་མེད་ཀྱི་ཡོད།

རི་པོ་ཁ་ཤས།

ཁུ་པོ་ཁ་ཤས།

མི་ཁ་ཤས།

རྩ་ཉག་མ་ཁ་ཤས།

སྒྲིག་དཀར་པོ་ཁ་ཤས།

སྒྲིང་ཉེ་བའི་སེམས་ཅན་ཁ་ཤས།

བད་སྒྲིང་གི་རུས་པ་ཡོད་པའི་ཡི་གེ་ཁ་ཤས།

ས་དགྲིལ་ཆེ་བཟ།

རྩ་བའི་ནང་གི་མེ་རྩོག་ [ཞུ་བཞུགས་པ་]

ཁྱེད་ལ་རང་བྱུང་གི་མེ་རྩོག་ནང་བཞིན

ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་མཛེས་སྟོན་དང

རང་བྱུང་གི་དྲི་ཞིམ་མངའ་བས

ང་རང་ཁྱེད་ལ་དགའ་ ཁྱེད་ལ་དུངས

ཞེས་དུས་སྒོར་སྒྲངས་ནས་ཉི་མར་ལྡེ་རྒྱུ་དང

སྔོན་དུས་ནང་དུ་སྒྲངས་ནས་དྲོད་ལ་རྩལ་རྒྱུ་ནི

ང་ལ་མཆོད་ན་ ཆེས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་གས

ཡང་ན་ ཆེས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་ལས་དབང་ཞིག་ཏུ་བསམ་པས་ན

ཁྱེད་རང་གཉེན་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུ་དེ

ང་ཡི་ལག་ན་བྱི་ཞིག་ཏུ་བསམ་མ་སྦྱོང་ལ

ང་ཡི་ཁེ་ལན་ཞིག་ཏུ་དེ་བས་ཀྱང་བསྐྱོམ་ག་ལ་སྤྱད

དེ་ནི་ དེ་ནི་ང་ཡི་བརྩེ་བ་ཁོ་ན་ཁེ་ཆེད་དུ་འོ

ཡིན་ནའང་ ངས་ནམ་ཡང་སྒྲོས་མི་དཔོག་པ་ནི

དཀའ་སྤྱད་དང་ཚ་གུང་གི་ཕྱི་ནང་ནས

ཚོད་ཚོད་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་རང་ཚུགས་ཤོར་འགོ་བ་དེ་རེད།

༢༠༡༩། ༡། རྩེ་ལིང་།

མེ་ལོང་།

མེ་ལོང་ནི་དྲངས་གཙང་དང་མཛེས་སྤྱད་མཐོང་བྱེད་ཅིག་ཡིན།

མེ་ལོང་ནི་འོད་སྤང་དང་སྤྱད་པ་དཔྱེ་བྱེད་ཅིག་ཡིན།

མེ་ལོང་ལས་ཉེས་པ་ལྟོང་བར་བྱེད།

མེ་ལོང་ལས་སྤྱིག་པ་བཤགས་པར་བྱེད།

མེ་ལོང་ལས་གནམ་ས་སྤྱལ་བར་བྱེད།

མེ་ལོང་ནང་གི།

ཞོགས་པ་དང་ས་སྤྱད་རེ་རེའི་བསྐྱར་སྒྲོས་ཁྱོད་དུ།

མི་ཚེ་ཡི་བཅུད་ལམ་དང་།

ཆོ་སྤྱོད་གི་སྤྱེ་འཆི་མཐོང་བར་བྱེད།

འོན་ཀྱང མེ་ལོང་ནང་དུ

བདག་དང་བདག་གི་སྒྲོན་པ་མི་འདུག་

༢༠༡༩། ༡། རྩི་ལིང་།

སྒྲུབ་པ།

ལྷ་པ་སྟོན་པ་

གཙང་བོའི་མདངས་ལ་འདྲེས

བརྩེ་བ་ལྟོན་པོ

ནམ་མཁའི་མཐའ་རྩ་མཆེད

མིག་བྱང་སྒྲོན་པོ་

ལྷོ་མེ་འོད་ལ་འཕྱུ

དེ་ལྟ་ན མི་ལམ་སྟོན་པོ

ལེ་མ་ཞིག་ས་རུ་བྱས་པ་དང་མཚུངས།

༢༠༡༩ ལོའི་ཆེན་མོ་ཁྱེད་ཀྱིས་

ཆར་སྔོན་ཕྱེལ།

སྔོན་གྲོག་ལེག་མོ་གཅིག་

ས་སྔོན་གྱི་དུར་ཁྱོད་དུ་བསེལ་བསེལ་སྒྲུང་གིས་འཁུར་

ཆར་སྔོན་ཕྱེལ་ཞིག་

དུས་ཚོད་དང་ཉི་འོད་གྱི་མནར་གཅོད་ཁྱོད་

ལྷག་ལྷག་ ལྷག་ལྷག་འདར་

ཆར་སྔོན་ཕྱེལ་ས ལོ་སྒྲིལ་ཆར་སྒྲུང་གི་འཇིག་པའི་ཁྱོད་

ལྷན་རིང་ལ དབྱར་སྒྲོངས་དང་ཚང་མལ་གསར་བ་ཞིག་ལ་

རེ་ན་འང་

ན་མ་མཁའ་སྔོན་པོ་ལས་

སྔོན་གྱི་ཆོག་རོ་ལྷང་ཞིང་ ཆར་གྱི་རྩོ་བ་བབས་པས་

ཚང་མལ་ཆར་རྒྱས་འཇིགས་

ལྷགས་རེ་སྒྲུང་གིས་འཁུར་

གས་ཆག་ཤོར་བའི་ཉི་འོད་གསེབ་དུ་

སྔོན་པོའི་སྔོན་ཅེ་ན ད་ནི་

ཆར་སྔོན་ཕྱེལ་ལ་ཅི་ཞིག་ལྷག་འདུག་གམ།

མགར་དམག

ཅུས་ཀོག་གི་སྒྲོ་རྩེ།

དུས་ཚོད་ཀྱི་ཐག་སྒྲེར་རྒྱུ་རྒྱུ་འབམ་ཡང

གངས་རིའི་ཡར་ཚུར་ལ་བསྐྱངས་བའི་ནི་བའི་སྒྲོ་རྩེ།

རྩེ་སྒྲོག་དང་བྲག་གི་སྒྲོ་རྩེ་ལ་ཁྱབ

མེ་ཉོག་གི་ཡུ་བ་དང་ལྷོན་པའི་ཕེ་མོ་རབ་རྩེ་རྒྱས

གནམ་གྱི་སིལ་ཉོག་ལས་རོ་མངར་བའི་བདུད་རྩི་བབས

སྒྲོ་མ་ཐན་གྱི་ཅུས་ཀོག་ལས་ནམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོ་རྩེ་བསྐྱར་རྩེ་སྒྲོ་རྩེ།

དད་པའི་རྩེ་པོ་གདུས་བར་བྱས

91

དམིགས་ཕེས་བསྐྱེད་པའི་དོན་ལྷན་མ་ལས་སྒྲོ་རྩེ་པ་དང་ཉི་ཟླ་དགུང་ལ་འཕགས

སྒྲོ་སྒྲོ་མོ་དག་རྒྱུང་གི་ཆ་ཤས་སུ་འཐིམ་ཉེ་ཆོ་སྒྲོག་གི་འདབ་མ་ཆར་བ་དང་ཉི་འོད་ལ་བྱན

ཆར་བ་དང་ཉི་འོད་ལ་བྱན་པའི

བལ་འཛང་ཅན་གྱི་དགུན་ལ་བ་འདིས་ང་ལ་སྐྱང་མ་གསོ་དགོས་ཟེར

འཆིང་གྲོལ།

འཁོར་འདས།

ལྷན་པ་མཐུག་པོའི་གཏིང་དུ་མ་ལྷུང་སྤྲོན་ལ།
སློགས་བཅ་དེའི་སློགས་ཐག་དགྲོལ་རོགས།
གསེར་གྱི་ཡིག་ཕྱེང་དག་བལྟག་རོགས།
ཉེ་ས་ནས་ཉེ་སར་གཅར་རོགས།
སློགས་བཅ་ནང་གི་མཁར་རྫོང་བཙན་པོ་དེའི་སློ་ལྷགས་བརྟུང་རོགས།
བློས་དམག་ཅིག་ཡིན་པ་བདེན་ནའང་།
སྤྱག་བསྐྱལ་ལས་ཐར་ཐབས་རང་གིས་འཆོལ་དགོས།
ནམ་ལངས་པ་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་གཞན་ཞིག་གི་འགོ་བཙམས་པ་ཙམ་མོ། །
ས་རུབ་པ་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་གོ་སློན་ཉི་མར་ལྷེ་ཚུལ་ལོ། །
གཏན་དུ་མི་རུབ་པའི་ཉི་མ་དེ་མཐོང་ཨེ་སོང་།
ཉི་མ་དེ་སློགས་བཅ་གྱི་ཉིན་ངོས་ན་མེད་པར་སྤྱིབ་ངོས་ན་ཡོད།
སྤྱིབ་ངོས་གྱི་མགོ་མཇུག་གང་ནའང་མེད་པར་ཉག་ཉག་དགྱིལ་དེ་ན་ཡོད།
ལྷན་པ་མཐུག་པོའི་གཏིང་དུ་མ་ལྷུང་སྤྲོན་ལ།
ཐར་ལམ་ཆོལ་ཅིག་
ཐར་ལམ་ནི་གཞན་མ་ཡིན་པར་ཡི་གེའི་ཕྱེང་བ་དེའོ། །
ཐར་ལམ་ནི་གཞན་མ་ཡིན་པར་ཉི་ཐིག་ཕྱ་མོ་དེའོ། །

ཐེའུ་རང་།

པ་རི་སིར་སྤྲུལ་བ།

གྲང་ངར། རྩལ་དམར། ལུར་ཆོམ།

མེ་ཏྲག་རྩྱིད་པའི་སྤྲུང་ན་གྱི་དུས་ཆོགས་

འབྲུག་རྩམ་ཆགས་པའི་བྱད་མེད་གྱི་འཇུག་

ཁྲེ་མར་ཟགས་པའི་སྤྲུང་པ་ལོ་དེ་གདོང་བ་

ཆོམས་ཁང་ནང་གི་རྩལ་དམར་གྱི་མདུད་པ་ཆད་པའི་སྤྲུང་

འབྲུག་ཅམ་འབྲུག་ཅམ་གྱིས་ལྷུང་བའི་གར་མའི་མིག་རྩུ་

མའི་ལག་པས་སྤྲུང་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་གཙང་བོ་

ཉིན་མོ་ནག་པོ་ མཆན་མོ་དམར་པོ་

བཞུད་ཤུལ་གྱི་མཁར་རྫོང་དུ

ཉི་འོད་གྱི་ཚེ་ཤིང་བཞུད་པར་སློན

ཀྱི་ དུ་ཤུག་ལྟ་བུའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཡ་རི་སི

སང་ཉིན་ལག་དམར་གྱི་རྩལ་རྒྱུང་འཐིབ་ངེས་ནའང་

ངས་ཁྱོད་ཀྱི་མ་འོངས་པ་---

མིའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པ་ཁོ་ནར་བསྐྱབ་འདོད

༢༠༡༥། ༡༡། ༡༤ ཉིན་རྩལ་དམར་འཁྱབ་པའི་ཡ་ཤུལ་ནས་ཡ་རི་སིར་ཤུལ་བ།

ཡུ་ཚད་ལྷན་ཅིན།

དེགས་སྒྲུང་ཕྱན་བྱ་ཞིག །གཞན་གཅིག།

2

མི་ཞིག་གིས་ཕལ་ཆེར་ང་རང་འཕོད་ཀྱིན་འདུག།

ཡིན་ནའང་ང་རང་མ་སོང་།

དེ་ཕལ་ཆེར་ང་རང་འགྲོ་ས་ཁྱིམ་མིན་པ་འདྲ།

2

མདང་རྒྱལ་ངས་ཕལ་ཆེར་མྱི་ལམ་ཞིག་ཀྱང་མྱིས་སོང་།

མི་ལམ་དུ་འང་ཕལ་ཆེར་ང་རང་འཕྲོད་ཀྱིན་པ་འདྲ།

ཉག་ཉག་དེ་དུས་ཕལ་ཆེར་ང་རང་སད་བསྟན་ཡོད།

3

དོ་རྒྱལ་པ་ལ་གཉིད་ཉལ་བའི་འཆར་གཞི་ཡོ་ནས་མེད།

གལ་ཏེ་གཉིད་ལོག་ཆོ།

སུ་ཞིག་གིས་ཕལ་ཆེར་ང་རང་ལྷན་སྒྲིས་འབོད་སྟེ།

2024 | 22 | 22

འགྲམ་ལྷག་ཆ་བོ།

མདང་རྒྱབ་ངས་མི་ལམ་ཞིག་མིས་བྱང་།

མྱ།

ཨ་ཅ། རྟོ་རྩལ་སྒོ་བྱུང་སྒོ་བྱུང་ཅུ་ཁྱེད་རང་དྲན་ཡོང་།

ཨ་ཅ། རྟོ་རྩལ་ ལྷ་བ
ངས་མེ་འབྱུང་ ཁེར་ཕྱེད་གིས་འབྱུང་
དཔེར་ན། ཁྱེད་ཐབ་མེ་འདི་ཡིན་ན
ངས་ཁྱེད་ཉིད་ཀྱི་ཕུང་པོ་འང་སྒྲིན་ཆོག།

ཐལ་མདོག་ འཆི་བ
ལྷང་མདོག་དུས་སོང་
དཀར་པོ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་སུ་ཞིག་ལ་བཏབ་པའི་དུས་ཆད་ཡིན།

ཡ་ཅེ། ཁྱེད་ཀྱི་མི་ལམ་ ཆག་རོ་

གཏུང་བ་ཁོ་ནས་རྟེན་གྲུབ་ལྟར་

རྟེན་གྲུབ་གི་ཕྱ་ག་དག་ལས་ཆར་བྱོ་

ཡ་ཅེ། དོ་རྒྱལ་གྱི་ཕྱར་གྱི་ཕྱར་དུ་ཁྱེད་རང་དཔྱད་ཡོང་

དཔྱད་ཀྱི་འདིར་ཆུ་ཅིང་ཕྱས་པ་བཞིན་

ཁྱེད་ཀྱིས་མི་རེ་རེར་འཇུག་ཆུང་རེ་ཕུལ་སྟེང་

ཉི་འོད་ལས་ཀྱང་མངར་བའི་

དོ་རྒྱལ་ ང་རང་

མང་མི་ཤེས་པའི་ཆུ་ཕྱན་འདིའི་འགྲམ་ན་ཡོད་

གལ་ཏེ་ ཆུ་ཕྱན་འདི་ཁྱེད་ཡིན་ཆོ་

ངས་ཁྱེད་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་ས་ཁྱག་ཆུ་ཕྱན་འདི་རུ་བསྐྱེད་ས་

འཕགས་ཆེན།

འཕགས་ཆེན་ལམ། རྒྱ་བཀོད་གཅིག་ཀྱི་

སྤང་བའི་གར་སྤྲེགས་ལ་འབྲུག་པའི་ཉི་མའི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད་ན
མུན་པའི་གཙང་ངོགས་སུ་ཡིབ་པའི་ལྷ་བའི་མི་ལམ་བཙལ་ན
དུས་གསུམ་ཆད་མེད་དུ་འབབ་པའི་སྤྲིན་པའི་ཁ་ཕྱུ་ཐང་ལ་བཏབ་ན
རང་བྱུང་རང་བབ་གྱི་རྟོག་པའི་འཆར་ཡན་རྒྱུད་ལ་བསྐྱར་ན
ལོ་ལྷའི་གོམ་འགྲོས་གྱི་རྣམ་ཤེས་སྤྲིད་པའི་མེ་ལ་སྤྲར་ན
སྤྲིང་ལོགས་ར་པ་ཡི་བསྐྱགས་གཏམ་གནམ་སའི་ཕྱོག་ལ་སྤྲོས་ན
བརྟེ་བའི་ཞེ་མཐུན་གྱི་མེ་རྟོག་རྩ་བུམ་ནང་དུ་བཅུགས་ན

གངས་ཅན་དབངས་འཛོ།

སྤང་ཞེན་གྱི་འབྲུག་རིམ།

རྩ་སྐད་དེས་མིག་བྱང་ཡོམ་ཡོམ་དུ་བསྐྱུལ་དུས།
དན་པའི་རི་ཆོགས་དག་མེ་ལྷའི་ཞལ་དུ་ལྷུང་།
གཤོག་སྒྲོ་དུད་པའི་བྱ་ཁྲ་དེ་དག་མྱ་ངན་གྱིས་གཙོར་དགས་པས།
ཐ་ན་ཞེ་དུང་གི་སྒྲོན་ཆོག་ཙམ་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདིར་འཇོག་ཐབས་བྲལ།

མུན་པ་ནི་སེམས་ངགས་ནས་ལྷངས་པའི་དངན་པ་རེད།
ངས་སྐྱེ་ཐང་ཐང་གི་ལང་ཆོ་དེ་གང་ནས་འཆོལ་དགོས་སམ།
ཕལ་ཆེར་ལང་ཆོ་ནི་དངན་པ་དེའི་ཕག་ཏུ་ཡོད།

ཐང་སྤྱང་གི་དུ་འབོད་དེས་སྤྱང་བའི་ཞིང་ཁམས་བཙམ་ཚུལ་ལས།
སྤྱང་ཞེན་གྱི་འཁྲུག་རྩེ་མི་ལམ་གྱི་གཏིང་དུ་བྱུག་པ་འདྲ།
དེའང་སྤྱང་ཚེགས་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དུ་ངེས།
ཡང་ན་མཚན་སྤྱུག་གི་ངོ་གདོང་ནས་བབས་པའི་ཆར་བ་རེད།

ངའི་སྤྱུ་ཁུང་ནས་རྟིང་རལ་དུ་གྱུར་པའི་ཤིང་ལོ་འཕྱར།
འཆིང་ཐག་གི་སྤྱད་པར་འཁེལ་བའི་སེམས་པ་ཡུ།
ཁྱེད་ལ་ཁ་དོག་དང་རེག་བྱ་གང་ཡང་མེད་ཅོ།
མཐར་ཐུག་གི་འཐོབ་བྱ་ནི་སྤྱི་ཉག་སྤྱར་གང་ཡིན་འོས།

ཉི་རྒྱུ་གྱི་བྱ་པ་ཁུར་བའི་གཞོན་ནུ་མའི་མགོ་རས་དམར་པོ།
ས་རྒྱལ་གྱི་ཁོག་ནས་འདར་བའི་རྩམ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་སྲིད།

ལྷན་པ་

དབུ་མ་ལྟེན་པ་

ཉི་འོད་ཇ་མོར་ནང་དུ་འཕྱོས་

ཇ་མོ་ཁ་ཤས་གང་འཁྱུག་གིས་ཤི

སེམས་སུ་དཔྱིད་ཀྱི་ཉར་བའི་མི་རྣམས་

མེ་ཉྱག་འདེབ་ཏུ་ཆས་

ཕྱེལ་ཁ་ཤས་ངང་ཆུང་གིས་འཕྱར་བ་

ནམ་མཁའ་འདིའི་ངོས་སུ་རི་མོར་བབས་

གང་འཁྱུག་ལྟེ་ཐག་ཏུ་བྱས་ནས་

དགུན་ཁ་མང་པོ་བཀྲལ་

ཁ་བའི་མེ་ཉྱག་གི་འཕྱར་སྒྱིད་ལ་བསྐྱུག་ནས་ཀྱང་

སད།

དེ་མ་སྤྱན་པའི་མེ་རྟོག

རྣམ་རྒྱལ་ཆོས་མཆོའི་འཇུག་མདངས་སུ
ངས་བུ་རྒྱུད་ཞིག་བྲིས་ཡོད
བུ་རྒྱུད་དེ་གཤོག་པ་སྤྲུལ་བུ་ཅན་ཞིག་ཡིན
ཆོད་ཆོད་ལ་ངས་བུ་རྒྱུད་གི་གཤོག་པ་གཡར་ཏེ
ཁོ་མོའི་བྲང་གཞུང་གི་མེ་རྟོག་གང་མང་བརྟུས

རྣམ་རྒྱལ་ཆོས་མཆོའི་ལྷེ་མ་འགྲོས་ནང་དུ
ངས་ཤེལ་སྒྲོ་ཞིག་བཀར་ཡོད
ཤེལ་སྒྲོ་དེ་མལ་བྲི་ཞིག་ཡིན
མཚམས་མཚམས་སུ་ངས་ཤེལ་སྒྲོ་དེ་སྤྲད་ནས
རང་གི་རྣམ་ཤེས་མོའི་ཆོས་སྤྲུག་གི་གསེང་དུ་བསྐྱེམས

ལྷོ་སྤྱོད་དཀར།

ད་རུང་མཚན་གཞུང་ཞིག་རེད།

མཚན་མོ་ ཡ་ཁོག་གི་དོ་འཁྱུག་ལྷི་མོ་དག་ཁྱ་སིམ་སིམ་ངང་རྒྱུང་རིང་དུ་འཁྱུམས

ནམ་མཁའ་འདི་ལྟར་རྒྱ་ཆེ་ཡང་

ང་ལ་རང་གིས་རྒྱུང་བ་འཛོགས་ཞིག་ཀྱང་དབང་གི་མ་རེད།

གཙང་བོ་མུ་མཐུད་དུ་བཞུར་ངེས།

ས་རུབ་ཁར་ལུག་ཁྱུ་དེད་དེ་སྤྱོད་ཡང་འགྲོ་མི་ཡོད།

ཨ་ཡུལ་ད་ལྟ་ཅང་འཁྱུག།

ཡུལ་མི་དག་གིས་རང་ས་ནས་ཁ་ཐུམས་བརྒྱབས་ནས་འགྲོ་དགོས་ཐུག།

ཉི་འོད་མེད་པས་མིན་མོད། ཅག་ཁ་ཆ་བོ་དེ་འཇམ་རྒྱུ་མེད།

ཆགས་པར་ཐེད་པོ་ཞིག་རྒྱུ་གིས་ཁྱེད་ཉེ
འཁོར་ཁང་ནང་གི་ཨ་ཕྱི་ཚེ་རྟོག་སྤྱོད་ལྟར་མོད་
ཆགས་པར་སྤྱོད་གི་ཡིག་འབྲུ་ཚོ་སྐྱག་པ་ཉག་ཉག་རེད་

པོ་ཉ་ལའི་སྐར་ཁུང་ནང་ནས་དུ་བ་ལྷོག་ལྷོག་ཕྱི་རོལ་དུ་འཕྱར་
འབྲུ་མེ་ལྷེབས་དག བྱར་རྒྱག་བཞིན་ཁ་རྒྱ་འཛར་འཛར་དུ་ཞོགས་ཡོང་

ང་ཡི་སྐད་ཆ་དང་ལྟ་ཁང་ནང་གི་སྒྲིགས་བམ
༥ ཁྱོད་ཁྱེད་གྱི་ཆབ་ཁང་ནང་དུ་འང་འཇུག་ས་རག་མེད་

ད་རུང་མཚན་གཞུང་ཞིག་རེད་ རང་ཉིད་ཀྱང་མི་མཐོང་བའི་མཚན་གཞུང་ཞིག་རེད་

མདོག

ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ལྔ་པ་ལྟ་བུ་ལྟོས་པའི་དབང་གིས
ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཉི་མའི་ལྗང་ལྟ་བུ་ལྟོས་པའི་ལྟོགས་ནས་འགྲོ་

ཐག་པ་དུད་པའི་རང་གི་གྲིབ་མའི་ནང་བཙོག་སྟེ
ཁྱེད་ཀྱི་མདོག་བཙལ་མོད་

ཆམ་ནད་ཕོགས་པའི་ལག་པའི་སེན་མོས
རབ་རྒྱུ་ལུས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་སྒྲིག་གི་པདྨ་
པད་མའི་ཟེ་འབྲུ་རྒྱུ་ལྟོས་པའི་དུས་ཚོད་བསྟོགས་སོང་

ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་ ངས་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་ཟུང་དན་ངེས
མིག་ཟུང་ནང་གི་སྒྲིལ་བའི་ལྗང་ལྟ་བུ་ལྟོས་པའི་ལྟོགས་ནས་འགྲོ་

ལྷན་པོ།

ལོ་བས་དྲུག་།

རོལ་དབྱངས་འཁྱར་བའི་རླང་བྱ་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ནས་རྩབ་ཅིང་

མཚན་མོའི་མུན་ཁེབས་འགྲོག་མཁན་གྱི་གར་མ་མང་པོ་ཁ་བའི་བྱེལ་གྱིས་བབས་

སྒྲིང་དུ་གཅག་པའི་མེ་རྟོག་གི་ཆོམ་བྱས་མིག་གི་རྣོ་དབལ་འཕྲོག་ན་འང་

ཆུ་དྲུལ་གཅིག་གི་ཁྲིད་སྐྱོད་མ་ཐེག་པར་ཕར་ཚུར་ཡོ་བཞིན་པ་ལས

རང་ཉིད་མེད་དང་ཞབས་མེད་ཅིག་གི་འོག་སྤྱོད་ཀྱི་ཕ་ཆོར་

ཁྱིན་རྩུ་གོང་ནས་སྤྲད།

དགེ་འདུན་ལྷན་གྱུ་པ།

དམིགས་བསལ་གྱི་ཚཱ་བ།

ང་ནི་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་སྟེ།

ལྷན་ངག་ལོ་ན་འབྲི་བའི་གྲ་བ་ཞིག་ཡིན།

ངས་ལྷན་ངག་གི་ཕྱི་ནང་གི་མེ་ལོང་དབུས་སུ།

རྟི་མ་ལ་ཡི་གངས་རི་བྱིས་ཡོད་ཅིང།

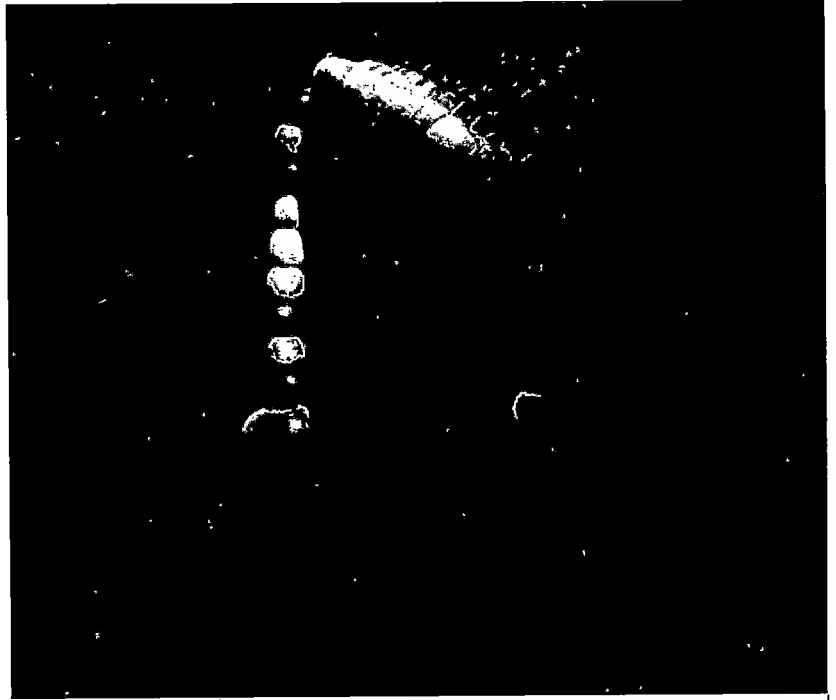
ཉི་འོད་ཀྱིས་བསྐྱར་ལ་ཉེ་བའི་ལྷ་ས་ཡང་བྱིས་ཡོད།

ད་སྤྲི་བར་དུ་ངས་བསམ་སྟོབ་ཏང་འོང་ན།

འབར་ནས་བཟུ་ལ་ཉེ་བའི་མི་ཆེའི་གྲོང་གི་མཛེས་སྟུག་

སུ་ཡི་མགྲིན་པ་ན་བཀྲག་ཡོད་ཀྱང།

ལྷན་ངག་གིས་ཨིན་ཅམ་གྲོད་འགྲོ་བའི་སྤང་བ་འདུག།



སྒྲུབ་པ་ལོ་འཁོར།

• ཆཐ་གཡུ་མེ།

• ཡུ་ཆུང་།

• གཅན་ཡུ་མེ།

ལྷན་པ་དང་ཆེས་ཟབ་ས་དེ།

ནགས་ཆལ་ནི་རི་འདྲེ་མཐོས་སྐྱུག་ལྷན་མང་།

ཡིན་ཡང་ང་ལ་དོར་ཏུ་མེད་པའི་དམ་བཅའ་ཡོད།

ཆབ་གཡུ་མེ།

ཐུབས་ཕྱིང་དོས་སུ་འདི་ལྟར་འགྲི།

བྲེ་མའི་ཐང་གི་སྤྲང་བ་ལྡོམ་པོ།
 རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབ་ས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་འཁུར་དུས།
 ཡིད་ཀྱིས་བྲིས་པའི་སྤྲག་རིས་ཡིག་ཀླུང་།
 བསིལ་རྒྱུ་འཇམ་པོའི་གདོང་དུ་ཤུད་བྱུང་།
 ང་ཡི་འཚོ་བའི་ཉིན་དང་སྤིབ་ངས།
 སྤོན་མོ་མཚོ་རུ་འདྲི་ལྷར་ཤར་དུས།
 སྤྲག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཞོགས་ཁའི་འཇམ་སྤྲིན།
 ཡིད་འགྲུ་སྒྲིད་ཅིག་ཙམ་གྱིས་རྟེན་བྱུང་།
 སྤྲིམ་པའི་མཐེལ་གྱི་བྲེ་མའི་ཕོན་པོ།
 རྒྱུང་བུའི་ཤུལ་དུ་ག་ལེར་འཐོར་ཡང་།
 སེམས་ཀྱིས་བཞེངས་བའི་མཐའ་མེད་འཇིག་རྟེན།
 སྤིད་པའི་གཞུང་དུ་བརྟན་པོར་ལངས་འདུག།

གཙན་ཡུ་མོ།

མཚན་སྒྲུག་གིས་བརྒྱམ་པའི་བདག

ཞེ་བ་མ་འཇུག་པའི་མཚན་མོ་དེར་
སྤྲིན་པས་འཕྲིན་ལན་སྒྲིལ་བས་རི་བོ་འཇུག་
སྒྲར་ཆོག་ས་གྱི་གསེབ་ཏུ་ཡིབ་པའི་
མཛེས་སྒྲུག་གི་ལང་ཆོའི་གཟི་དཔལ་
དོ་རུབ་བལྟས་བལྟས་ལ་མིག་གི་ལོངས་སྤྱོད་ཁོ་པར་གྱུར་

ཆར་བ་དང་སྒྲུག་ལོང་ཁོད་དུ་
ལྷང་མདོག་གི་རྩ་ཐང་དུ་ལུག་ཁྱུ་བོར་
བདག་རིང་འཇིག་རྟེན་གྱི་པང་དུ་སྒྲུ་གར་ལ་རོལ་
རྒྱང་བུ་དབེན་པའི་ཨ་ཁྲོན་གྱི་གསེབ་ཏུ་
གསང་གཏམ་ལ་འཁྱུད་པའི་ཉི་ཞེའི་བྱང་
ཆོད་ཆོད་ལ་རེ་སྒྲུག་ཁོད་གྱི་མ་ཁར་གྱུར་

ཁ་བ་བབ་པའི་དགོང་མོ་ནགས་ཚལ་ལ་བྲོགས་པ།

Robert Frost ལགས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༣ ལོར་བརྩམས།

གྲོང་གསེབ་བུ་མོས་བསྒྱུར།

ནགས་ཚལ་འདི་སྤྱི་ཞིག་གི་ཡིན་པ་ཡི་ཆེར་ངས་ཤེས་ཀྱིན་འདུག།
ཁོ་བོའི་ཁང་པ་སྤྱི་བའི་ནང་དུ་ཡོད་པས།
ངས་འདི་ནས་ངལ་གསོས་ཡོད་པ་ཁོ་བོས་མཐོང་བྱུང་ངེས་མ་རེད།

ཁ་བས་གཡོགས་པའི་ཁོ་བོའི་ནགས་ཚལ་ལ་ཅེར་རྟེ།
འཁྲུགས་པའི་བསྐྱམས་པའི་མཆོལ་དང་ནགས་ཚལ་གྱི་བར་ནས།
ཐ་ན་རྟེ་འཁོར་དུ་དུད་ཆང་གཅིག་ཀྱང་མེད་སར་ངལ་གསོ་བྱས་ན།
ངའི་རྟེ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་འང་ཡ་མཚར་ངེས།
ཇི་འདྲའི་ཐུན་གནག་པའི་དགོང་མོ་ཞིག་རེད་ཨང་།

རྟེན་ཆུང་གིས་ཅི་ཞིག་ལ་ཐེ་ཚོམ་སྒྲེ་བ་བཞིན།

རྟེན་ཆས་ཀྱི་དྲིལ་ཆུང་དག་སྤྱད་ན་ཡང་།

སྤྱད་ཀྱི་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།

ཁ་བ་ཐུར་རྩ་འབབ་པ་དང་རྒྱུ་བྱ་དལ་གྱིས་གཡུགས་པའི།

ཤག་སྤྱེ་དེ་ཁོ་ན་རེད་འདུག་

སྤྱད་པ་དང་ཆེས་ཟབ་ས་དེར།

ནགས་ཚལ་ནི་རི་འདྲའི་མཛེས་སྤྱད་ལྡན་ཡང་།

ཡིན་ཡང་ང་ལ་དོར་དུ་མེད་པའི་དམ་བཅའ་ཡོད།

གཉིད་མ་ཁུག་པའི་གོང་ལ་ངས་ལེ་དབར་བྱི་ཕྱག་གཞི་ནས་བཀྲལ་དགོས།

གཉིད་མ་ཁུག་པའི་གོང་ལ་ངས་ལེ་དབར་བྱི་ཕྱག་གཞི་ནས་བཀྲལ་དགོས།

དམངས་གཙོ་སྒྲིལ་མ།

མཚོ་རུ་འཐིམ་པའི་རྣམ་ཤེས།

མཚོ་དེ་མཐོང་རྗེས

བདག་གི་གནོད་ལ་ཕོག་པ་བཞིན

མ་རུས་ཀྱང་མིག་ནས་མཆི་མ་ཞོམ

རུས་པས་མིག་ནས་ཁྱག་གི་ཆར་བ་བབས

མཚོ་དེ་མཐོང་རྗེས

མིག་ནས་མཆི་མ་འཛེགས

ལུས་ནས་རུལ་ཁྱུ་མཛད།

མཚོ་རུ་འཐིམ་པའི་རྣམ་ཤེས་དེ་དྲན་ན

དྲན་པ་བརྩུང་ཡང་རྣམ་ཤེས་ལྟ་མ་ལྟོ

ལུས་གཟུགས་བསྐྱངས་ཀྱང་གོམ་པ་འཁྱར་མ་ཁྱོར

ཁྱོད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་མཚོ་རུ་འཐིམ་རྗེས

ཁོང་ཁྱོས་སྤོང་མེད་ཀྱང་བཟོད་པ་སྤུལ་བསྐྱོམ

ཆར་ཐིག་སྒྲུབ་པ།

འཆི་བ་དང་ས་སྤྱོད་སྒྲུབ་པ།

ས་སྤྱོད་སྒྲུབ་པའི་གྲངས་དང་

དཔེ་སྟེང་ལྟར་འབྲེག་པའི་ཐོབ་པ་ཡིན་ན།

ཡང་ན་དཔེ་དབྱག་སྒྲུབ་པའི་ཐོབ་པ་ཡིན་ན།

ཐུགས་རྒྱུ་སྤྱོད་པའི་ནང་དུ་ཆགས་པའི་བཅོམ་

བདག་གི་མཐོང་ལམ་དུ་མཛོན་ཅམ་བྱུང་བའི་ཐོབ་པ་

རྒྱུ་བྱུང་གཙུག་པའི་དབྱག་སྒྲུབ་ཀྱི་རིམ་

སྤྱོད་པའི་བར་སྒྲུབ་བཀལ།

མར་བཟའ་སྒྲོ་སྒྲོལ།

ཅུས་རྒྱུ་ཕུ་བཅས་པའི་ནམ་ཟླ་དབྱུག་ལ།

ཡུལ་ལྗོངས་ནད་པ་ཞིག་ལ།

སྤྲིག་སྒྲིབ་གྱི་བཙོ་བཅས་ཤིང་།

འཇའ་འོད་གྱི་ནད་དུག་ལོགས་པས།

འབྲུག་སིབ་སིབ་གྱི་སྒྲིལ་ལྟ་དག

རྩ་ལྷགས་གྱི་འཕང་བ་ཅུ་རྒྱུ་གྱིས་སྒྲིལ་རྟེ།

ཁྱེ་ཡི་སྒྲིལ་ཞིག་དུ་མི་རབས་མང་པོར་ཁ་ཆེམས་བྱིས།

མི་ལམ་གྱི་རབ་ཁ་ནས་ཤོར་བའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་དགོད་སྤྲད་ག

མེ་འོབས་སུ་ལྷུང་ཞིང་།

འཁྲུག་དར་ལ་འབྱར་བའི་གོ་རིམ་ནས།

དན་པའི་མངལ་སྟོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་མེ་ཉྱག་དག

དགུན་ཚུ་རིང་མོ་འདིའི་ཁ་ཡིག་ཏུ་དོད་པས།

ང་ཡིས་འཁྲུག་རྩམ་དུ་འབྱར་བའི་གཞུན་གཤམ་ལ།

དུས་ཚོགས་ནག་པོ་ཞིག་གི་བསྐྱོད་ཡིག་བྲིས།

ས་བཀད།

དོ་བཀད།

ལྷག་ས་བཀད།

.....

ང་དགུ་མ།

འོད་གྱི་ན་ཆ།

འཇའ་ཡི་གོང་ན།

འཇག་མའི་དབྱངས།

ཆངས་དབྱངས་མགུར་གྱི།

སེམས་གྱི་ཕྱེ་ལེབ་འཁྱམས་པོ།

གར་མཁན་དང་ལྷན་དུ་རྩེ།

མི་ལམ་གྱི་བྱང་ལྡེབས་སུ།

འོད་གྱི་ན་ཆ་འཁྱུངས།

འོད་ཐིག་རེ་རེ།

སྒྲན་པའི་ངག་རེ་འཁྱུང།

ཁོས་ཟེར་ན།

ན་ཆ་དེ་དབྱངས་ཅན་མ།

མིའི་ལུས་སུ་སྒྱུ་ལྡན་པས།

ལྷ་ཆོགས་གྱིས་བརྒྱུངས་བའི་ཕྱག་རྟགས།

ཀྲུའུ་ཀྲུའུ་ལཱ་།

- སྒྲིབ་པ་ཆེན་པོ་གྲུ་ལ།
- སེང་རྩོད།
- སྒྲིབ་པ་ལྟོ་ལ།



ཆུང་གིས་དེད་པའི་ཤིང་ལོ་དག་ལ་ནམ་ཤེས་ཡོད་མེད་ཅི་ཆ་སྟེ། །

གཏད་སོ་མེད་པའི་རྒྱ་ལྷངས་འདི་ནི་མི་ཆེ་ཞིག་དང་ཀྱན་ནས་མཆུངས། །

ཆར་ཆུང་དྲག་པོས་སེལ་བྱུང་བའི་ན་དེ་ཆེ་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བ་སྟེ། །

ནམ་ཞིག་ང་ཚོའི་རྩལ་ཐལ་ཙམ་ཞིག་འཛིན་རྟེན་འདི་རྩ་ལྱས་པར་ངས། །

སེང་རྟོན།

ཟླ་ལིང་རྟོན་པ།

སྒྲུང་སྐྱུམ་གྱི་དྲི་མ་འབྱུང་སའི་སྒྲུང་ལམ་སྟེ། །
ཉི་མ་ཞིག་བྱོ་དུས་དོན་དག་འབྱུང་ས་དེར། །
གྲུང་ངོས་སུ་བརྟུང་བྱུང་ཤིག་ཅེ་མང་ས་དེར། །
སྟོན་དགུན་མཚམས་སུ་རྟོགས་ལོ་མ་དུན་ས་དེར། །
ས་ལོག་ཐུ་སྟུག་ལས་རྟོ་རྟོ་འབྱུང་ས་དེར། །
མི་ཆེན་གྱི་བྱིས་རིས་ཅུང་ཟད་འབྱུང་ས་དེར། །
ཁ་པར་མང་པོ་འདྲ་ཡུག་ཡུག་འཆིག་ས་དེར། །
ག་བེ་རྟུན་དང་བྱུར་རྟུན་གྱིས་མིག་འཕྲོག་ས་དེར། །
དབྱུངས་ཅན་ལྷ་མཛེས་གྱི་སྒྲུ་སྒྲུ་འགག་ས་དེར། །
སྟེགས་བུ་ལྷང་ཁུའི་སྒྲུང་ནག་ངང་གིས་ལྷིང་བྱུང་། །
ཡུགས་བོག་གི་སྟེ་ནས་ཁྲག་དམར་ཤུགས་གྱིས་འཛར། །

ལྷན་ཁྲིམས་པ་རེ་རེ་ཡིས་བར་སྐྱོང་གསལ་གསལ། །

དམ་ཆོས་ཡི་གེ་དྲུག་མ་ས་དོ་ལྟར་ཉི་ལ། །

མངོས་མ་ཞིག་གིས་བྱི་གུ་གཉིས་བྱིད་ནས་འགོ། །

མངོས་མ་ཞིག་གིས་མངོས་མ་ཞིག་བསྐྱོར་ནས་འགོ། །

སྒྲིག་སྒྲིག་གིས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར། །

སྒྲིག་སྒྲིག་གིས་མདུན་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར། །

འཁོར་ལོ་དག་གི་སྐྱོ་ཁར་མེ་སྒྲིག་མཆེད་དོ། །

གུས་པའི་བྱང་ཁའི་དགྱིལ་ལ་ནག་ཅིག་ལྟར་དོ། །

५३५ म. प्र. ५३५

སྒྲུང་བ་དཀར་པོ།

མཚན་ལྟུངས་ནི་འཛིན་དུ་མེད་པའི་རོལ་དབྱངས་ཤིག །
 ཆེ་གཅིག་ལ་བརྒྱལ་ཐབས་མེད་པའི་མཚོ་མ་ཞིག །
 ལུས་སེམས་གྱི་གཤོག་ཡ་ཆད་པའི་ངོ་གདོང་དག །
 གྲོག་ཤུགས་གྱིས་ཡང་ཡང་བསྐྱར་བའི་ཕྱེད་ཆས་འདྲ། །

ཡུལ་རྩ་ཆོས་མི་ལམ་དབྱིངས་སུ་སྤྱར་གྲང་རུང་།
 གཡེར་ཁྲིལ་གྱི་ཏུ་སྒྲུང་སྟོང་ལ་བྱུག་གྲང་ཆོག །
 རང་སེམས་ཀྱི་ལྷོ་བའི་ཞལ་རས་མ་གཟིམ་ན།
 ལའོར་བ་ཡི་ལའོར་ལོ་ཇི་ལྟར་ལའོར་གྲང་ཆོག །

མེར་དག་སྤྲུང་ཡང་གསེས་ཏེ་འབར་ན་ཡང་། །
ནམ་རྟོག་དེ་ཙམ་ལམ་ཀུན་ཏུ་སྤར་བཞིན་ཐུ། །

སྒྲིག་གིས་ཅུ་སྒྲིག་འདོན་པའི་སྒྲིག་མཁོ། །
འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་མཉམ་སྒྲིག་རྩལ་དབྱངས་ཁོ་ནལ། །

དུས་ཚོད་ནི་དྲན་པ་ལས་ཀྱང་མགོགས་པ་ལ། །
ཉམ་སེམས་འདི་ག་ཤིན་ཏུ་ལས་ཀྱང་འཇིགས་ཤིང་བཅན། །
དམ་བཅའ་བཞིན་འཇའ་ཡིས་བསྐྱེས་པའི་མེ་རྟག་དག །
ལས་དབང་གི་ཀྱང་ངོར་བཀལ་བའི་ཡིག་གཟུགས་འདྲ། །

རྟོག་བཏགས་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱངས་པའི་རྩི་རིང་རིམ། །
ཐ་སྙད་ནི་འབྲི་ཐབས་མེད་པའི་ས་ཁྲ་འདྲ། །
འགྲོད་གདུང་གིས་མང་ནས་བཞུས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཚོགས། །
མུས་ཚེར་གྱིས་ཀྱང་དུ་གཏོར་བའི་བྱེ་ལུང་འདྲ། །

མཚན་ལམ་འདི་འབྲི་ཐབས་མེད་པའི་སྒྲིག་ངག་བཞིན། །
ལྷིང་འཇགས་དེ་མིག་ཚུས་བཀྱས་ནས་ག་ཙམ་འགོར། །
རྩ་ལམ་ནས་མཁའ་ལ་འཁྱུག་པའི་དུ་བ་ཡིས། །
རབ་རིབ་གྱི་སྒྲིང་བ་འབྱེར་ནས་གང་དུ་ཡལ། །

འབྲེག་སྒྲུབ་པོ།

རྒྱུ་འབྲེག་པ་ལྟོགས་པ་

སྤང་ལམ་འདི་ན་མི་ཚགས་མང་ན་ཡང་། །
དེ་ནི་དང་འབྲེག་པ་མེད་པ་བཞིན། །
ངོས་ཀྱི་ཁང་རྒྱུ་འབྲེག་གིས་གས་ན་ཡང་། །
དང་མེ་ལོང་གཉིས་པོ་ལྷིང་འཇགས་ཡིན། །
ཁོ་པོ་ཁྱོད་དང་མཇལ་ལམ་མ་མཇལ་གྱི། །
ཁྱོད་རང་སྤྱི་ཡོད་མིང་ལ་ཅི་ཞིག་ཟེར། །
འཇིག་རྟེན་འདི་ཅུ་ཡོད་དམ་ག་པར་ཡོད། །
དོ་རྒྱུ་དང་ཁྱོད་ཤིན་ཏུ་རབ་ཏུ་བྱེད། །

ཏི་ལྷ་ལྷན་

མེ་མེ་

མི་ཆེ་འདི་ནི་ལམ་ཕུ་ཞིག་སྟེ་ལམ་ཕུ་རྒྱས་མང་ལ་སྤྱོད་ཡང་མེད། །
མདུན་ནས་འཕྲད་པ་སྤྲང་ག་ཤོང་ཞིག་གམ་བདེ་ཐང་ཅི་ཡིན་སྤྱོད་ཡིས་འཆལ། །
ཆེ་སྤྱོད་ཕྱ་མོ་འདི་སྤྱོད་ཡང་གང་ནས་འཇོག་འགྲོ་ཅི་ཆ་སྟེ། །
ཐོག་དུ་བབ་ཆེ་དག་ཟེན་དུ་བ་བསྒྲིག་མེད་འཁོར་བའི་ཆས་ཉིད་ཡིན། །

ལས་གྱིས་སྤྲད་པའི་ཕུ་ལོན་དག་ཀྱང་གཅིག་རེ་གཅིག་རེ་བཞིན་དུ་འཁོར། །
གཞན་གྱིས་བཏོན་པའི་ལྷ་མོ་དག་ཀྱང་དེ་ག་ནང་བཞིན་ཁ་རྩ་ལུས། །
འབྱོར་ཆེ་དུད་ཅིང་རྒྱད་ཆེ་བྱུང་བའི་ནང་གྲོགས་དག་ཀྱང་རིང་དུ་གྱེས། །
འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཆས་ཉིད་འདི་ལ་ག་ཤིང་གྱིན་ག་ཤིང་གྱིན་ཡིག་ཆད། །

59

སྤྱོད་གིས་དེད་པའི་ཤིང་ལོ་དག་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་མེད་ཅི་ཆ་སྟེ། །
གཏད་སོ་མེད་པའི་རྒྱ་སྤྲངས་འདི་ནི་མི་ཆེ་ཞིག་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས། །
ཆར་སྤྱོད་དག་པོས་སིལ་བུར་བཏང་ན་དེ་ཆེ་དབྱིངས་སྤྱོད་ཡལ་བ་སྟེ། །
རྣམ་ཞིག་ང་ཆོའི་རུལ་ཐམ་ཅམ་ཞིག་འཇིག་རྟེན་འདི་རུ་ལུས་པར་ངས། །

བདེ་ཆེ་སྟེ་མས་གྲུ་ལ།

5.35। [ཞར་བཞོད་གཅིག]

རི་ཅི་ནས་ཉི་འདྲ་གྱིས་མི་མཐོང་བ་ཡི་ཡུལ། །
 ཡུལ་ན་ད་ལྟ་སྤྲིན་དཀར་དམར་འདྲེས་ནས་འབྲིགས་འདུག །
 ས་རུབ་དུས་སེམས་པ་ངང་གིས་སྤྲིང་ནས་ཡོང་བའི་ཡུལ། །
 ཁ་བའི་ཁྱོད་ནས་ལྟ་དུས་ཁྱོད་ལ་མིང་ཞིག་འདོགས་དག་པོར། །
 ང་རང་རྒྱང་གི་རྒྱབ་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་པང་དུ་ལོག་དུས། །
 ཁྱོད་ནི་རྒྱ་ལྷ་སྤྲོན་པོ་ཞིག་གི་བྱ་རས་ཙམ་རེད། །

སེ་སྒྲིག་པ་

༡

མི་སེམས་རེ་རྒྱ་ཉི་མ་མི་དྲོ་བའི།
གད་ལྷག་རེ་རེམ་ཨི་ཁུང་རེ་རེ་རེ།
བན་ཆན་མགོ་སེ་ཞིག་ཉིན་ཁར་གཉིད་པ་དང་།
སྒྲིག་མོ་ཡུག་ཟེ་ཞིག་སྤྲི་ཀར་ཏུ་བ་བཞིན།
འཁོར་བའི་མགོ་ཐོག་གི་སྤྲིན་འདི་སེ་སེ་རེ།

༢

བྱིས་ཀྱི་ལྷག་ས་ཐབ་ཏུ་ཆ་གུང་འཐབ་པ་ཡི།
སུར་སྒྲིག་སྒྲིག་ཆོག་ས་ལ་ཆད་པ་མི་འདུག་སྟེ།

༣

སྒྲིག་ཏུ་འཕྱུལ་ཆས་ཀྱི་གྲོག་སྒྲོ་ཕྱེས་པ་བཞིན།
བུ་ཆུང་ཆེ་རིང་གིས་རི་ཕྱོད་པ་བཞིན།
བྱེད་ཀྱི་ལག་རིས་ལ་ང་ཡིས་བལྟས་པ་བཞིན།
མེ་མདའི་སྒྲིག་སྒྲིག་ཡིས་སྤྲིན་དམར་འབྲིག་ས་པ་བཞིན།
བྱི་ལ་ཕྱོ་ཕྱོ་ཞེས་ཡང་ཡང་ཆད་པ་བཞིན།
མི་ཆེ་རི་དུག་ཆང་འདི་འཐུང་དུས་ངོམས་པ་མེད།

སྒྲིག

མཚན་མོ་ཞིག་གི་དག་བྱུང་།

སྤང་བ་ཡན་གར་རྒྱ་བའི་མཚན་ལྗོངས་བསིལ་མོར།
སྒྲིག་བཟུ་བྱར་དུ་དཔུངས་བའི་སྒྲིང་ག་དེ་ནས།
ཆོར་བའི་གདོང་ཁྱུས་བྱེད་ཀྱིན་དག་འཁྱུལ་ལ་བ་ཡོང་།

འཆར་ཡན་སྤྲུག་ལ་སིམ་པ་འཁྱུལ་བའི་ང་རྒྱ།
མཚན་བྱུན་ཐིག་ལ་འཇལ་བའི་གོ་རིམ་ཁྱོད་ནས།
ལ་གཞས་གཙང་བོར་འབྱི་བའི་སྤྱོད་དེ་དྲན་ཡོང་།

ཕུ་ཚེ་གདོང་གཏུགས་བྱེད་ཀྱིན་འཁྱུལ་བ་སྒྲོད་དུས།
སྒྲིག་འོད་མག་མོག་དེ་ཡང་མྱི་སྤྲད་གཙང་མ།
ཆང་དགར་ཁམ་གང་འབྱུང་ན་ལྟ་ཆོགས་མཇལ་ཡོང་།

འཕྲོག་རྒྱུ།

སེམས་ཀྱི་ཉི་ཟླ།

ཞེ་ཡི་གཙང་པོའི་ཁ་རྩ་གྲུ་ཆར་འབེབས་ཤིང་། །
ཕྱོགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྒྲ་དགུའི་གྲུ་ལ་ཞུགས་པའི། །
རྩེས་ཆགས་བརྩེ་བའི་ནང་གི་མོར་བྱ་ལྟ་བུའི། །
ཕ་འདྲིའི་ལྷག་ཅིག་འཁོར་བའི་ཁྱད་ན་མེད་ཡང་། །
འཆི་བའི་ལམ་དང་སྲིད་པའི་གྲོག་རྩང་ཀུན་ཏུ། །
ཕྱག་གི་རྩལ་ཕྱན་དཀར་པོས་གཡབ་མོ་བྱེད་ཅིང་། །
སྒྲུབ་འཕྲིའི་མཛུ་པར་ཙུང་འདྲིའི་སྒྲུག་པ་གཏོང་བའི། །
ཡབ་ཀྱི་སྒྲིན་མའི་ཆེ་རུ་བྱིན་རྒྱབས་ཆགས་སྒྲིང་། །
འཁོར་བའི་ཐང་གི་མྱ་ངམ་འཇུག་གྱིས་སེལ་ཞིང་། །
ཞེ་ཡི་མེ་ཁོང་འདྲོད་པའི་གདོང་ལ་དཔུངས་པའི། །

ལྷན་ཆོག་ཟེགས་མའི་ནང་གི་མ་ཡུམ་དེ་གོ།
 སྤྱད་པའི་ཟམ་ཁར་ལྷུང་བའི་སྤྱད་བྱངས་རང་སྟེ།
 མཚན་མའི་རྒྱང་དང་ཕྱི་དྲོའི་ཁ་བའི་དབུས་སུ།
 ལྷན་གོང་གཙང་མའི་ཚོ་བྱང་ཡམ་པོར་བཏང་བས།
 ཅིག་གི་སྒོ་དང་སྒྲེའུ་ཁྱེད་ཀྱང་པར་གྱུར་ཆོ།
 ཆོ་འཕྲུལ་སྤྱ་ཆོགས་བྲག་ཆའི་ཚུལ་དུ་འགྱུལ་ཞིང་།
 དག་གི་རྫོས་གར་གནམ་གྱི་སྤྱིན་ལ་འདྲེས་སྐྱབས།
 ཡུམ་གྱི་ཐོད་པར་བུམས་བཅེའི་མུ་རྟིག་དམར་པོ།
 ཆོ་རབས་སྟོང་དུ་བཏབ་པ་ཅི་བཞིན་གསལ་ཡོང་།

ཨོཾ ཨཱིཾ སྐྱེ་ལྷ་ཡུལ་ ཨོཾ ཨྱི།

ཡིག་ཐམས། yixidawa88@icloud.com